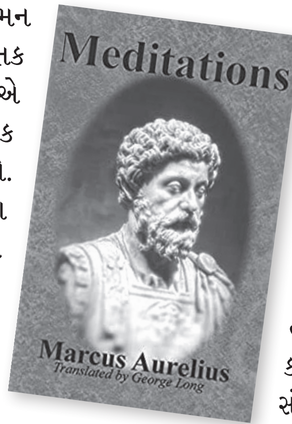


રોમન ચિંતક માર્કસ ઓરેલિયસનો મહામારીમાં જીવન-સંદેશ

☐ બટુકદાસ નિમાવત

માર્કસ ઓરેલિયસ રોમન બાદશાહ તથા તત્ત્વચિંતક હતા, ગ્રીક ચિંતક પ્લેટોએ કહેલું છે રાજા તત્ત્વચિંતક તથા પ્રજ્ઞાવાન હોવો જોઈએ. ફિલોસોફર કિંગનો આ વિચાર હંમેશાં યથાર્થ રહ્યો છે. રાજા પાસે વ્યવહારુ કુશળતા તો હોવી જ જોઈએ પરંતુ તેનામાં પ્રજ્ઞા (wisdom) તથા



આધ્યાત્મિકતા તરફનું સકારાત્મક વલણ તથા પ્રેમ હોવો જોઈએ.

માર્કસ ઓરેલિયસ એમ્ટોનિયસ ઈ. સ. 121થી 180માં માનવજીવન જીવેલા અને 161 થી 180 સુધી રોમના બાદશાહ (રાજા) તરીકે રોમ પર શાસન કરેલું. રોમમાં તેમણે શાંતિ, સંવાદિતા તથા સ્થિરતા સ્થાપી

હતી. 165-66માં એન્ટોનાઈન પ્લેગ ફાટી નીકળેલો અને (પાંચ મિલિયન) પચાસ લાખ લોકોનાં મરણ થયેલાં. આજના સમયે જ્યારે સમગ્ર વિશ્વ કોરોના ઝઝૂમી રહ્યું છે ત્યારે આ મહાન રોમન બાદશાહ માર્કસ ઓરેલિયસના વિચારો અત્યંત ઉપયોગી તેમ જ પ્રસ્તુત (relevant) છે.

માર્કસ ઓરેલિયસ stoicism (સ્થિતપ્રજ્ઞવાદ)માં ઊંડી શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા. તેઓ સારા વાચક અને અભ્યાસુ રાજવી હતા, તેઓએ સેક્સટસ નામના વિદ્વાન ગુરુ પાસેથી જ્ઞાન અને વિદ્યા પ્રાપ્ત કરેલાં. તેમણે કહેલું કે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટેનો સમય ક્યારેય પૂરો નથી થતો. વૃદ્ધ માણસે પણ કંઈકને કંઈક શીખતું રહેવું જોઈએ. તેની પત્ની ફોસ્ટિનાએ તેર સંતાનોને જન્મ આપેલો. પરંતુ મોટા ભાગનાં નાની ઉંમરે મરણ પામેલાં. મૃત્યુ સંદર્ભે તેમણે હોમરના શબ્દો યાદ કરેલા કે પવન વૃક્ષોનાં પાંદડાંઓ જમીન પર ખેરવી નાખે છે. તેવી જ રીતે મૃત્યુ નાનાં બાળકોના જીવનને પણ હણી લે છે.

રોમ ચીન સાથે વેપારથી જોડાયેલું હતું અને તેથી રોમન લોકો પ્લેગથી ચેપગ્રસ્ત બન્યા. ચીનમાંથી રોમન વેપારીઓ રેશમ ખરીદતા. પ્લેગ અંગેની ખબર ન હોવાથી તેને શીતળા માનવામાં આવેલ. વાસ્તવમાં તે પ્લેગ હતો જે પવનના વેગની જેમ ફેલાયો અને લાખો રોમનો મરણ પામ્યા. ગાડામાં થપ્પાની જેમ મૃતદેહો ભરીને બહાર લઈ જવામાં આવતા હતા અને તેમનો અગ્નિદાહ કરવામાં આવતો હતો. 58 વર્ષની ઉંમરે માર્કસ ઓરેલિયસ પણ મૃત્યુ પામ્યા. એમ મનાય છે કે તેમનું મૃત્યુ પણ પ્લેગના રોગથી થયેલું.

ઈ. સ. 170થી 180 દરમિયાન માર્કસ ઓરેલિયસે Meditations (ચિંતન) નામનું પુસ્તક ગ્રીક ભાષામાં લખ્યું. તેમાં તેમની સ્થિતપ્રજ્ઞ ચિંતનધારાની સુંદર અભિવ્યક્તિ છે. તેમના વિચારોમાં તર્કબદ્ધતા અને આધ્યાત્મિકતાનું કલાત્મક મિશ્રણ છે. આ પુસ્તક વિશ્વના કેટલાય મહાન ચિંતકોમાં લોકપ્રિય બનેલું. ફ્રેડરીક ધી ગ્રેઈટ, ગેટે, સ્ટુઅર્ટ મીલ તથા મેથ્યુ આર્નોલ્ડ તેના પ્રશંસકો હતા.

માર્કસ ઓરેલિયસના મૃત્યુ બાદ આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ બન્યું અને તેના વિવિધ ભાષાઓમાં અનુવાદો પણ થયા. માર્કસ ઓરેલિયસ સ્થિતપ્રજ્ઞવાદી હતા અને એમ માનતા કે શુભ તેમ જ સદ્‌ગુણો આપણી અંદર જ હોય છે. તેજ આપણાં ચારિત્ર્ય તેમ જ કર્મો સુનિશ્ચિત કરે છે. બાહ્ય જગત આપણા અંકુશમાં નથી હોતું પણ આપણું આંતરિક જગત આપણા જ અંકુશમાં હોય છે. મને શું થશે, શું થાય છે કે શું થયું હતું તે મારા હાથમાં ક્યારેય ન હતું પરંતુ મારાં વિચારો અને કર્મો સ્વૈચ્છિક જ હોય છે.

માર્કસ ઓરેલિયસે કહેલું કે આ મહામારી પર મારો કાબૂ નથી પરંતુ તેની સાથે મારે કેમ વર્તવું એ હું નક્કી

કરી શકું છું. પૂર્ણપણે નહીં પણ મહ્દઅંશે આપણા વિચારો આપણા કાબૂમાં હોય છે. તેમણે કહેલું, 'બનાવો કે ઘટનાઓ આપણને ચિંતા કે ભયમાં મૂકે છે તેના કરતાં આપણા તેના અંગેના વિચારો આપણને વધારે ડરાવે છે.' આપણા અભિપ્રાયો જો ડરભર્યા કે મુશ્કેલીયુક્ત હોય તો તે આપણને વધારે પીડા આપે છે.

સ્થિતપ્રજ્ઞવાદના સિદ્ધાંતોના પાયાના મનોવૈજ્ઞાનિક તત્ત્વોમાં માનવવલણનું જ સૌથી વધારે મહત્ત્વ છે. આધુનિક Cognitive Behaviour Therapy (CBT) પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનયુક્ત વર્તનની થેરાપી આ વિચાર પર જ આધારિત છે. CBTના પ્રણેતાઓ આલ્બર્ટ એલિસ તથા એરોન ટી.બેક બન્ને સ્થિતપ્રજ્ઞવાદને તેમના વિચારોનો પ્રેરણાસ્રોત માને છે.

મહામારી સંદર્ભે વિચારીએ તો વાઈરસનો જ આપણને એટલો ડર નથી લાગતો જેટલો તેના અંગેના અભિપ્રાયો કે વિચારોનો છે. સામાજિક અંતર (Social distancing) રાખવું જરૂરી જ છે. પરંતુ કોઈ તેનો અમલ ન કરે ત્યારે આપણો ગુસ્સો આપણને પરેશાન કરે છે. આપણે તો તેનો અમલ કરીએ જ પરંતુ અન્ય લોકો નથી કરતા તે અંગે આપણો ક્રોધભર્યો અભિગમ આપણને દુઃખી કરે છે.

માર્કસ ઓરેલિયસના પુસ્તક 'મેડિટેશન્સ'માં શરૂઆતમાં જ માર્કસ એવા સદ્ગુણોનો ઉલ્લેખ કરે છે જે તેના મિત્રો, શિક્ષકો તેમ જ પરિવારના સભ્યો પાસેથી તે શીખ્યા હતા. સ્થિતપ્રજ્ઞ લોકોના ચારિત્ર્યમાં પ્રજ્ઞા, ધૈર્ય અને આત્મ-શિસ્ત હોય છે. આ ગુણો તેમને જીવનના પડકારોનો સામનો કરવા પ્રેરે છે. આપણા રોજિંદા જીવનમાં સમસ્યાઓ તો આવતી જ હોય છે. ઇતિહાસમાં નજર કરીએ તો યુદ્ધો, મહામારીઓ, કુદરતી આફતો પણ અવારનવાર આવતાં રહે છે.

અત્યારના સમયમાં કોરોના વાઈરસને કારણે સમગ્ર વિશ્વ પરેશાન છે. તેની કોઈ રસી કે સુનિશ્ચિત ઉપચાર નથી અને તેથી લોકોમાં તેનો ડર રહે છે. સંકુચિત થનારા આ ચેપથી બચવું તે તેનો ભૌતિક ઉપાય છે. માનસિક રીતે સ્વસ્થ લોકો આ Pandemicનો સામનો કેવી રીતે કરે છે તે સમજવા જેવું છે. સ્થિતપ્રજ્ઞવાદનો એક મહત્ત્વનો સંદેશ છે. 'ભય કરતાં વધારે જેનાથી ડરીએ છીએ તે વધારે નુકસાન કરે છે.' આ પ્રકારનો ભય આપણી નાદુરસ્ત લાગણીઓને લાગુ પડે છે. આપણી માનસિક સ્થિતિ જો નબળી હોય તો આપણો ભય વધે છે અને આ ભય મન તેમ જ શરીર બન્ને પર અસર કરે છે. આ મહામારીમાં વ્યક્તિ 99 ટકા સ્વસ્થ હોય તો પણ ડરને કારણે તે ભયભીત બની જાય છે અને ચિંતા તેને ભયભીત બનાવી હતાશ કરી દે છે. કેટલાક માનવો તો જીવનનો અંત આણવાનું વિચારવા લાગે છે. વાઈરસ તો શરીરને અસર કરે છે અને તે વધુમાં વધુ

તો આપણો જીવ લઈ શકે છે. આમ છતાં, ડર એ આપણા નૈતિક ગર્ભમાં, કેન્દ્રમાં રહીને આપણને ભયભીત કરતો રહે છે. આ ભય જ માનવજાતનો વિનાશ વેરે છે. સ્થિતપ્રજ્ઞ (stoic) તત્ત્વચિંતક માને છે કે આ પ્રકારની નિયતિ મૃત્યુ કરતાં વધારે ખતરનાક છે.

અત્યારના સંજોગોની વાત કરીએ તો આપણે મૃત્યુનો સામનો તો કરીએ જ છીએ પરંતુ આપણે એ ભૂલવું ન જોઈએ કે જે દિવસે આપણે જન્મ્યા ત્યારથી જ મૃત્યુ તરફની દિશા તરફ જ આપણે ગમન કરે છીએ. આ વાસ્તવિકતાને આપણે યાદ રાખતા જ નથી અને આપણે શાહમૃગની જેમ તેને અવગણીએ છીએ. જગતમાં લોકો કોઈ પણ સમજ કે સત્યથી દૂર રહેવાનો જ પ્રયત્ન કરતા રહે છે. આપણે એ હકીકતને અવગણીએ છીએ કે સૌએ ક્યારેક ને ક્યારેક મરવાનું તો છે જ.

સ્થિતપ્રજ્ઞવાદીઓ માને છે આપણી નાશવંતતાનો સ્વીકાર કરો તો તમારી જીવનદૃષ્ટિ જ બદલાઈ જશે. જીવન કંઈ કાયમી કે સનાતન નથી, મોત તો આવવાનું જ છે. માર્કસ જ્યારે મૃત્યુશૈયા પર હતા ત્યારે તેના મિત્રો, ચાહકો દુઃખી થઈને રડવા લાગ્યા. માર્કસે તેમને કહ્યું કે તમે સૌ જાણો જ છો કે માંદગી, મૃત્યુ કે અન્ય વ્યાધિઓનો સ્વીકાર કરવો અનિવાર્ય છે. મૃત્યુ તો નિવારી શકાય તેવી બાબત નથી. તે પ્રકૃતિનો એક હિસ્સો જ છે અને તે માનવજાતની, સર્વ પ્રાણીજગતની નિયતિ છે. તો પછી રડવાનો શો અર્થ?

'મેડિટેશન્સ'માં તેઓ કહે છે - 'જે આવે છે તે અવશ્ય જાય છે. જે જન્મે છે તે અવશ્ય મરણ પામે છે. વસંતમાં ગુલાબ ખીલે છે અને પાનખરમાં પાંદડાં ખરે છે પરંતુ ત્યારે તેમાં ફળો પણ આવે છે' માર્કસ ઓરેલિયસે સ્થિતપ્રજ્ઞવાદને તેના જીવનનો હિસ્સો બનાવી દીધો અને મૃત્યુનો સામનો કેમ કરવો જોઈએ તે શીખી લીધું.'

માર્કસ ઓરેલિયસ રોમન બાદશાહ હતા. જેમની ચિંતનધારા આજે પણ અત્યંત પ્રસ્તુત તેમ જ યથાર્થ છે. તેમના કેટલાક Quotes સાથે આ લેખનો અંત આણીએ.

'તમારા મન પર તમારો કાબૂ હોય છે, બાહ્ય ઘટનાઓ પર નહીં.'

'જ્યારે સવારે જાગો ત્યારે વિચારો કે તમને જીવવાનો, શ્વાસ લેવાનો, વિચારવાનો, આનંદ માણવાનો અને પ્રેમ કરવાનો મૂલ્યવાન અધિકાર મળ્યો છે.'

'જે પૃથ્વીમાંથી ઉદ્ભવે છે તે ફરીથી પૃથ્વીમાં જ ભળી જાય છે.'

'આપણે બીજાનું ભલું કરવું જોઈએ જેમ અશ્વ આપણા માટે દોડે છે, મધમાખીઓ મધ બનાવે છે, દ્રાક્ષની વેલ દ્રાક્ષ આપ્યા કરે છે, તે એવું ક્યારેય નથી વિચારતી કે હું લોકોને મધુર દ્રાક્ષ આપું છું.'

'સુખ તમારા વિચારોની ગુણવત્તા પર જ આધાર રાખે છે.' ❑❑❑